

Koolilõuna nädalamenüü 04.09-08.09.2017

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljarisoto	300	416.42	7.35	13.31	68.02
Keefiri - koorekaste ürtidega	100	88.19	3.10	6.60	4.38
Porgandi ja ananassisalat	50	20.58	0.45	0.21	4.78
Kapsasalat värskel kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Marjad	100	35.60	0.90	0.40	8.80
	Kokku	978.96	28.06	31.76	150.05

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja minestrone	300	108.51	3.08	3.35	17.64
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Maasikasmuuti	150	157.75	3.57	2.66	29.77
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	669.36	23.04	17.51	107.59

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud lillkapsas või ja tilliga	200	155.12	3.75	11.95	10.65
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Peedi-kurgi-porgandisalat	100	52.97	1.27	2.24	7.41
Maitsevesi apelsini ja mündiga	150	11.25	0.53	0.12	2.55
Pria kamajook	250	196.78	8.40	5.95	27.81
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	35	82.95	3.47	0.28	16.73
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	913.16	27.34	24.75	151.14

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätse ja naerise püreesupp	300	247.62	11.42	8.17	33.26
Rõstitud sepikukuubikud	40	173.88	5.92	1.26	34.65
Piimakissell	150	185.97	3.68	3.00	35.90
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piim	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värskel paprika	100	28.20	1.10	0.20	6.40
	Kokku	1006.67	37.23	21.74	167.82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Suvikõrvitsa ja oa hautis spinatiga	150	131.13	6.09	5.15	17.28
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Aurutatud brokoli	50	24.18	1.53	1.17	2.68
Vitamiinisalat	100	21.79	0.87	0.23	4.80
Sidruni-laimi jäättee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria keefir	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	841.74	31.66	20.15	139.44

Nädala keskmine:		881.98	29.47	23.18	143.21
10 päeva keskmine:					

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.